

食育だより

令和 4 年 4 月
佐久市学校給食望月センター

毎月 19 日は食育の日



今月の
給食目標

「給食のきまりを守り、楽しい食事をしよう!」です

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生を迎え、新学年がスタートしました。学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事を食べ、心と体の健康を育てていきます。さらに、健康に過ごすためのよい食べ方や、食事のマナー、衛生面や、食べ物に関する知識などを学んで身につけていく場でもあります。望月センター職員 11 名で安全で安心なおいしい給食をお届けできるよう努めていきます。ご家庭でも給食を話題にするなどご協力をお願いします。

学校給食の栄養

学校給食では、各栄養素ごとに 1 日に必要とされる量の 33~40% をとれるようにしています。取り過ぎが心配される食塩については 1 日の目標量の 1/3 未満になるように考えられています。

給食は主食（ごはん・パン・めん）+ 主菜（肉・魚・卵など）+ 副菜（野菜のおかず）+ 汁物+牛乳の組み合わせでだしています。成長期のみなさんに必要なカルシウムいっぱい牛乳は毎日です。



給食当番の身支度チェック

- ①髪のは全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう

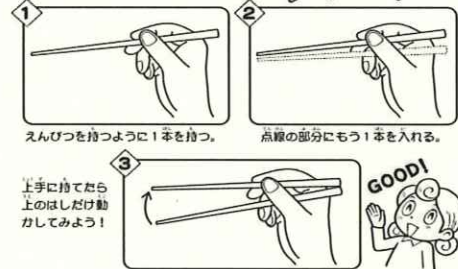


主食・主菜・副菜 そろっていますか?

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろくと栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



はしの持ち方 レッスン!



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
4	5	6 入学式	7 コッペパン かわり子キンカツ マカロニサラダ コーンスープ 牛乳 小早給食	8 ごはん ポークカレー はんさんすう でこぼん 牛乳	今月の地域食材 コシヒカリ（望月産） なめこ（望月産） うどん 旬の食材 善キャベツ うどん ほろ苦さが特徴 免疫力を高めます 清見オレンジ
11 発芽玄米ごはん パワフル焼肉 キャベツの甘酢和え じゃが芋と漬い豆腐のみそ汁 カリカリ小魚 牛乳 小早給食	12 ソフトうどん 五目うどん汁 ちくわの塩焼揚げ ひじきのレモンマリネ 牛乳	13 ちらし寿司 いなだの塩焼き のりおかか和え おまじし汁 お祝いクレープ 牛乳 入学・進級お祝い献立	14 ごまトースト ウインナーポトフ 千キンごぼうサラダ 牛乳	15 発芽玄米ごはん 卵のカツ煮し 大根とスパゲティのサラダ 切干し大根のみそ汁 手作りぶりかけ 牛乳	今月の給食行事 13日（水） 入学・進級お祝い献立 お祝いのちらし寿司と いちご味のクレープです 今月のおすすめ献立 21日（木） じゃがいもといかの フレンチ和え
18 ごはん 鱈の生姜焼き ごまじゃこ和え 豚汁 牛乳 小早給食	19 米粉パン チリコンカン ポテトサラダ 白菜スープ ヨーグルト 牛乳	20 ごはん 鮭フライ キャベツとうどのサラダ 蕨とわかめのスープ カリカリ小魚 牛乳	21 食パン じゃがいもといかのフレンチ和え フルーツクレーミー ミネストローネ 牛乳	22 ごはん じゃが豚キムチ キャベツのツナ和え 中華風なめこスープ 清見オレンジ 牛乳	27日（水） ほうれん草とレバーの なおよし揚げ 貧血予防の鉄分たっぷり レバーが苦手な人にも おすすめです
25 ごはん 厚揚げのチリソース煮 れんこんサラダ 相性汁 牛乳 小早給食	26 ソフトラーメン ちゃんぽん風スープ チーズサラダ 抹茶蒸しパン 牛乳	27 ごはん ほうれん草とレバーのなおよし揚げ 大根と糸かまのサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳	28 ぶどうパン ジャーマンオムレツ يونマヨサラダ 米粉マカロニのスープ 牛乳	29 昭和の日	

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

4月予定詳細献立表

4月の給食目標

給食のきまりを守り、
楽しい食事をしよう！

日	曜	こんだて			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		中学校	
		主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力になる食品		1献立 - 1献立 - 毎食相当量	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	木	コッペパン	○	かわりチキンカツ マカロニサラダ コーンスープ	とりにく ツナ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり クリームコーン	コッペパン ばんこ マカロニ じゃがいも	炒-ブ1杯 あぶら マヨネーズ	793kcal たんぱく質 35g 塩分 28.5g 食塩相当量 3.3g	
8	金	ごはん	○	ポークカレー ばんさんすう でこぼん	ぶたにく たまご ロースハム	牛乳 対抗ゆめ	にんじん ホールトマト	しょうが たまねぎ もやし でこぼん	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	857kcal 29.6g 24.2g 3.1g	
11	月	はつかけんまい いごはん	○	パワフルやきにく キャベツのあますあえ じゃがいもとこおりとうふのみそしる カリカリこざかな	ぶたにく こおりとうふ	牛乳 わかめ 判割(ワ)	にら にんじん こまつな	たまねぎ はくさい きゅうり えのきだけ	こめ はつかけんまい かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	766kcal 36.4g 19.1g 2.9g	
12	火	ソフトうどん	○	ごもくうどんじる ちくわのいそべあげ ひじきのレモンマリネ	ぶたにく あぶらあげ ちくわ ロースハム	牛乳 こんぶ あおのり ひじき	にんじん ほうれんそ う	たまねぎ えのきだけ ねぎ きゅうり コーン レモンじる	ソフトうどん こんにゃく かたくりこ てんぷらこ さとう	ひまわり油 ・米ぬか油 ・ひまわり 油・	757kcal 36.5g 21.9g 3.9g	
13	水	ちらしずし	○	いなだのしおやき のりおかかあえ すましじる おいわいクレープ	たまご こおりとうふ いなだ かつおぶし なると とうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん なばな ほうれんそ う	ほししいたけ はくさい たまねぎ たけのこみずに	こめ さとう ゼリー		754kcal 35.9g 21.4g 2.9g	
14	木	ごまトースト	○	ウイナーポトフ チキンごぼうサラダ	ベーコン ウイナー とろきさみ	牛乳	にんじん	セロリ ごかぶ きゅうり	たまねぎ キャベツ ごぼう	しょくパン さとう じゃがいも	ごま バター マヨネーズ	808kcal 28.1g 39.3g 3g
15	金	はつかけんまい いごはん	○	たまごのかつぶし だいこんとスパゲティのサラダ きりほしだいこんのみそしる てづくりふりかけ	たまご ロースハム ツナ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 しらすほ し きさみの り	ほうれんそ う にんじん こまつな	コーン だいこん えのきだけ きりほしだいこん	こめ はつかけんまい スパゲティ さとう	あぶら ごま	793kcal 33.6g 25g 2.9g	
18	月	ごはん	○	さばのしょうがやき ごまじゃこあえ とんじる	さば ぶたにく とうふ	牛乳 しらすほ し	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい	キャベツ ごぼう ねぎ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	ごま ごまあぶら あぶら	848kcal 35.2g 31.2g 2.6g
19	火	こめこパン	○	チリコンカン ポテトサラダ はくさいスープ ヨーグルト	ぶたにく だいず いんげんまめ	牛乳 ヨーグル ト	にんじん ホールトマト	にんにく セロリ たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ はくさい	こめこパン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	827kcal 30.3g 26.5g 3.3g	
20	水	ごはん	○	さけフライ キャベツとうどのサラダ ふとわかめのスープ カリカリこざかな	サケ とうふ	牛乳 こんぶ わかめ 判割(ワ)	にんじん チンゲンサ イ	キャベツ きゅうり うど えのきだけ たまねぎ	こめ てんぷらこ ばんこ さとう しょうないふ	あぶら マヨネーズ	855kcal 34.8g 30.4g 2.5g	
21	木	しょくパン	○	じゃがいもといかのフレンチあえ フルーツクレーミー ミネストローネ	いか だいず ぶたにく	牛乳 ルミ-キッ ク	にんじん ホールトマト	きゅうり たまねぎ レモンじる ももかん パインかん みかんかん にんにく キャベツ セロリ	しょくパン じゃがいも かたくりこ さとう マカロニ	あぶら 炒-ブ1杯	837kcal 31.9g 30.7g 3.5g	
22	金	ごはん	○	じゃがぶたキムチ キャベツのツナあえ ちゅうかふうなめこスープ きよみオレンジ	ぶたにく ツナ とうふ かにかま たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな チンゲンサ イ	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ たけのこみずに ねぎ えのきだけ きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	ごま ごまあぶら あぶら	794kcal 30.7g 20g 2.6g	
25	月	ごはん	○	あつあげのチリソースに れんこんサラダ あいしょうじる	あつあげ ぶたにく ロースハム	牛乳	にんじん ほうれんそ う こまつな	たまねぎ れんこん キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも はるさめ	あぶら ごま	793kcal 30.5g 20.4g 2.4g	
26	火	ソフトラメ ン	○	ちゃんぽんふうスープ チーズサラダ まっちゃんしパン	ぶたにく なる とい か いび たまご	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ たけのこみずに はくさい きゅうり	しめじ コーン キャベツ レーズン	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら	857kcal 33.5g 19.5g 3.7g
27	水	ごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあげ だいこんといとかまのサラダ あつあげのみそしる	ぶたにく かにかま あつあげ	牛乳	ほうれんそ う にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ	にんにく きゅうり たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	824kcal 33.6g 24.1g 2.6g
28	木	ぶどうパン	○	ジャーマンオムレツ コーンマヨサラダ こめこマカロニのスープ	たまご ツナ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサ イ	レーズン きゅうり コーン	たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン じゃがいも こめこマカロニ	炒-ブ1杯 マヨネーズ	796kcal 33.6g 30.3g 3.7g



レシピ紹介

ソースカツのソース 《4人分》

とんかつやチキンかつに

ひと手間かけたソースがおいしい◎

ウスターソース・大さじ1強(20g) みりん・小さじ2(12g)
中ざら糖・大さじ1強(15g) しょうゆ・小さじ1(6g)

*材料をすべて入れて火にかけ、中ざら糖が溶けたら完成

標準値	830kcal
	31g
	20~30%
	2.5g未満